

体の部位から探す

髪

目

肌

歯と口

喉

胃腸

骨と関節

尿路

血管

心臓

腎部と腰

腎臓

症状から探す

老化と肌の問題

AGA/FAGA

ストレス管理（気分とエネルギー）

免疫力とアレルギー

体重管理

血圧

消化器系の問題

骨と関節

栄養とライフスタイル

性感染症

性機能障害（EDと早漏）

ニュース



海外から届くまでの流れ：輸送ルートと手続きの完全解説

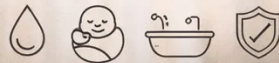


品質を支える製造現場のリアル：安全・高精度の薬づくりを徹底解説

< 戻る

新生児におすすめの
スキンケア完全ガイド

保湿・入浴・安全なケアの基本



肌

新生児におすすめのスキンケア完全ガイド—保湿・入浴・安全なケアの基本

3月 31, 2026 - By Dr. Ammu Muralaeddharan

赤ちゃんを迎えると、うれしさと同時に「これで大丈夫かな」と場面も増えてきますよね。敏感な赤ちゃんの肌のお世話は、新米ママやパパにとって不安になることも少なくありません。

新生児の肌は大人とは違い、とても薄くデリケートです。皮膚のバリア機能（角質層）もまだ発達の途中にあり、水分が失われやすく、外からの刺激にも敏感な状態です。そのため、生後しばらくのあいだは、新生児の肌の特徴に合わせたやさしいケアを意識しておくことが大切になります。

この記事では、小児科の信頼できるガイドラインや実践的なケア方法に基づいて、赤ちゃんの保湿や入浴、ベビーローションの選び方まで、順を追って整理していきます。

目次 (もくじ)

1. [新生児の肌の特徴を理解する](#)
2. [新生児の入浴と洗浄のしかた](#)
3. [関連記事](#)
4. [おむつのケアとおむつかぶれ予防](#)
5. [赤ちゃんの保湿とベビーローションの選び方](#)
6. [赤ちゃんの日焼け対策](#)
7. [よくみられる新生児の皮膚トラブル](#)
8. [ベビーローションを安全に選ぶポイント](#)
9. [まとめ](#)
10. [よくある質問](#)
11. [免責事項](#)
12. [参考文献](#)

新生児の肌の特徴を理解する

新生児の肌は大人とは生物学的に異なり、とても薄く、生後最初の数週間のあいだに、肌を守る酸性の皮脂膜が少しずつ整っていきます。バリア機能がまだ十分に成熟していないため、水分が逃げやすく、刺激にも敏感です。そのため新生児のスキンケアは「やさしく、必要最小限」が基本になります。

新生児の肌に関する主なポイントをまとめます。

LINE

f

t

i

You Tube



薬を安全に使うための完全ガイド：副作用
対応・保存管理・海外製薬の流れ

最近の投稿



5月 03, 2026
血圧はどこから高血圧？正常値
と基準、年齢別の目安を解説



5月 03, 2026
膀胱炎は市販薬で治療できる？
知っておきたいポイント



5月 03, 2026
眉間にニキビができるのはなぜ？
原因・治し方・予防法



5月 02, 2026
胸ニキビの原因とケア方法、治療の
選択肢について



5月 02, 2026
花粉症薬の強さランキング |
種類・特徴・副作用を比較

このブログは役に立ちましたか？

あなたの名前

あなたのメールアドレス

主題

あなたのメッセージ (オプション)

提出する

胎脂について

生まれたての赤ちゃんの肌を覆っている、白くチーズのような物質が胎脂です。赤ちゃんにとって天然の保湿成分であり、バリアの役割も果たしています。現在のガイドラインでは、出産直後に無理にこすり落とさず、自然に残しておくことが推奨されています。

体温調節について

新生児は体温調節がうまくできません。そのため、生まれてすぐではなく、赤ちゃんの体温や全身の状態が安定してから初回の沐浴を行うことをお勧めします。目安としては、生後6〜24時間のあいだが適切とされています。

皮膚のPHバランスについて

生まれたての肌のPHはほぼ中性ですが、細菌などから肌を守るためには、少し酸性に傾いていく必要があります。強い石けんなどは、この自然な変化を妨げることがあるため避けた方が安心です。

新生児の入浴と洗浄のしかた

沐浴は清潔を保つだけでなく、スキンシップにもなりますが、やり過ぎは禁物です。専門家のあいだでは、デリケートな赤ちゃんの肌を守るためには「洗い過ぎないこと」が大切だとされています。

入浴頻度の目安

- 新生児は毎日お風呂に入れる必要はなく、週2〜3回で十分です。
- 沐浴をしない日は、柔らかいガーゼやタオルをぬるま湯で湿らせて、顔、手、おむつまわりなど汚れやすい部分をていねいに拭いてあげましょう。

へその緒のケア

- へその緒の残り（臍帯残端）が自然に取れるまでは、全身をお湯につけるのではなく、部分的に拭く「清拭」が基本です。へその緒が取れるのは、通常生後1〜3週間のあいだです。
- おむつはへその緒にかからないよう、折り曲げるなどして、乾いた状態で空気に触れるように工夫します。
- 皮がむけてきたり、胎脂が残っていたりしても自然なことなので、こすったり、無理に取ろうとしたりしないようにします。

赤ちゃんの洗い方

- 沐浴をするときは、必ずぬるま湯を使い、熱すぎるお湯や冷たい水は避けます。
- 使うのは、低刺激で香料の入っていないベビー用の石けんや全身洗浄料に限定します。
- 石けんを使うのは汚れやすいところだけで十分です。首のしわ、わき、足の付け根、おむつまわりなどに少量を使い、よくすすいで流します。
- 大人用の洗浄料、アルコールを含む製品、ベビーパウダー以外のタルク製品などは新生児には使わないようにします。
- 洗い終わったら、やわらかいタオルで押さえるように優しく水分を取ります。こすらないようにし、胎脂が残っている部分はそのままにしておきます。胎脂は新生児の肌を守る役割を果たしています。

関連記事

グルタチオンはどのくらい摂ればいい	グルタチオンの副作用とは
グルタチオン点滴と高濃度ビタミンC点滴の比較	高濃度ビタミンC点滴でエイジングケア
アンチエイジング注射とは	肌にうれしいグルタチオンとは

おむつのケアとおむつかぶれ予防



おむつはどのくらいの頻度で替えるべきか

- おむつの中が濡れたり汚れたりしたら、できるだけ早く交換して刺激を防ぎます。
- おむつ替えの際は、水または香料の入っていないおしりふきを使っておむつまわりを清潔にします。
- 専門家のなかには、生後2〜4週間くらいまではおしりふきの使用を控え、水とコットンやガーゼを使うよう勧める意見もあります。その後でおしりふきを使う場合は、アルコール、香料が入っていないものを選びます。
- 新生児期はおしっこやうんちの回数が多く、1日に10〜12回程度のおむつ替えが必要になることも珍しくありません。

刺激となるものを避ける

- 赤ちゃんの衣類や寝具を洗うときは、香料の入っていない洗剤を選びます。
- 衣類はやわらかい綿素材を選び、肌への摩擦をできるだけ減らします。
- 新しく買った服やブランケットは、残留している薬剤を落とすために、使用前に2回洗うことが勧められます。

おむつかぶれのケア

- おむつかぶれや、こすれによる発疹が出たときは、バリア機能をサポートするクリームを塗ります。
- 酸化亜鉛を含むクリームやワセリンは、小児科医からもよく勧められる保護用のベビーローションです。例えば、おむつ替えのたびに薄くワセリンを塗っておくと、肌を刺激から守るのに役立ちます。
- 新生児には、大人用の強いニキビ治療薬やステロイド外用薬を決して使用しないでください。薬用クリームを使う場合は、必ず医師に相談しましょう。

赤ちゃんの保湿とベビーローションの選び方

乾燥は、とくに寒い季節や乾燥した気候のもとではよく見られる悩みです。冬になると大人の肌でさえ乾燥してガサガサになりやすいので、さらにデリケートな赤ちゃんの肌が影響を受けやすいのは当然ともいえます。赤ちゃんの肌はバリアが薄く、水分が失われやすいため、冷たい空気、低い湿度、頻繁な入浴、刺激の強い製品などで乾燥しやすくなります。

敏感な赤ちゃんの肌を守るためのポイントは次のとおりです。

- 乾燥しやすい部分（ほほ、ひじ、ひざなど）を中心に、シンプルで低刺激の保湿剤を、1日に数回塗布します。
- 成分としては、ワセリン、グリセリン、セラミドなどが含まれているものが、安全で効果的です。ワセリンは肌表面に膜をつくって水分を逃しにくくする「閉塞剤」として高く評価されています。グリセリンはやさしい「保湿剤」として水分を引き寄せ、セラミド入りのベビークリームはバリア機能の回復を助けます。
- 使うのは香料・着色料の入っていない赤ちゃん用保湿剤や軟膏に限定します。
- 香りづけのための香料やアルコールが入ったローションは避けます。
- 湿疹や強い乾燥が見られる場合には、小児科医が、よりこってりしたクリームや、弱めの薬用軟膏を勧めることがあります。
- 新しい製品を使うときは、必ず腕などの狭い範囲で試し塗りをして赤みや刺激が出ないか確認してから、広い範囲へ使うようにしましょう。これは敏感な赤ちゃんの肌を守るうえで特に重要です。

赤ちゃんの日焼け対策

乳児の肌はとても敏感で、日焼けもしやすい状態です。日差しから赤ちゃんを守るためには、次の点に注意しましょう。

- 生後6か月未満の赤ちゃんは、直射日光をできるだけ避けます。
- 日陰を利用し、薄手で長袖の服や長ズボン、つばの広い帽子などで肌を覆います。
- 生後6か月未満の赤ちゃんには日焼け止めは使用しません。



- 生後6～12か月の赤ちゃんで、服や日陰だけでは防ぎきれない場合に限り、ごく狭い露出部位のみに、SPF30以上の広範囲をカバーできる日焼け止めを少量使うことがあります。授乳やおむつ替えのあとなどには、こまめに塗り直します。

よくみられる新生児の皮膚トラブル

しっかりケアしていても、乳児脂漏性皮膚炎（頭のかさぶた）やおむつかぶれなどが起こることは珍しくありません。代表的な皮膚の状態を知っておくことで、親も落ち着いて対処しやすくなります。

皮がむける、乾燥してフケのようになる

生後1～2週間のあいだに、肌が乾燥してフケのようにむけたり、ボロボロと皮がはがれたりするのはよくあることで、多くは自然におさまります。皮膚が外の環境に慣れていく過程で起こる変化です。

ただし、以下のような要因で乾燥が目立つことがあります。

- 寒くて乾燥した気候
- 入浴の頻度が多すぎる
- 香料入りや刺激の強い製品の使用

この時期に「新生児の乾燥肌には何を塗るのが一番よいか」と心配されることがありますが、多くの場合、何かを塗りすぎないことや、ケアを増やしすぎないことが、かえって肌の負担を減らすことにつながります。

乳児のニキビ

乳児ニキビ（新生児ニキビ）は、生後1か月以内にほぼ、おでこ、背中などに、赤い小さなぶつぶつや白いポツポツとして現れることがあります。見た目は気になりますが、多くは無害で痛みもなく、一時的なものです。

ケアのポイント

- めるま湯でやさしく洗う
- スクラブ、オイル、ニキビ治療用の薬剤などは使わない

乳児脂漏性皮膚炎（頭のかさぶた）

頭のかさぶたとして知られる乳児脂漏性皮膚炎は、頭皮に黄色っぽい、または白いフケのようなかたまりがつく状態です。感染するものではなく、赤ちゃんがかゆみや不快感を訴えることもあまりありません。

ケアのポイント

- 香料の入っていないオイルを少量つけて、かさぶたをやわらかくする
- やわらかいブラシで、こすりすぎないように優しくとかす
- 低刺激のベビー用洗剤で洗い流す

あせも

あせもは、夏の季節や暑い環境、着せすぎによって汗がこもることでできやすくなります。

予防のポイント

- 通気性のよい服を重ね着し、暑くなりすぎないように調節する
- きつすぎる服は避ける
- 肌を涼しく、乾いた状態に保つ

乳児湿疹



湿疹（アトピー性皮膚炎）は、赤くかゆみのある乾燥した斑点が、乳児期早期からあらわれることがあります。関連団体では、やさしい洗浄とこまめな保湿、刺激物を避けることを勧めています。

家族にアトピー性皮膚炎の既往がある場合、生後まもない時期から保湿効果の高い保護用のクリームや軟膏を毎日塗ることで、発症リスクをある程度下げられる可能性があるとする報告もあります。

ベビーローションを安全に選ぶポイント

新生児向けスキンケアガイドのなかでも、製品選びはとても重要な要素です。ベビーローションを選ぶときは、宣伝文句よりも、安全性に関する認証や成分表示のわかりやすさを優先しましょう。

- **香料無添加であること**

香り付きのものではなく「香料無添加」と表示された製品を選びます。「無香料」と表示されていても、においを消すための成分が含まれている場合があるため、成分表示を確認すると安心です。

- **着色料不使用であること**

治療的な意味のない人工的な着色料は避けた方がよいでしょう。アレルギー反応の一因になる可能性もあります。

- **小児科医などのテスト済みであること**

新生児を対象に安全性テストを行っていること、関連する基準や規制に従っていることが明記されているブランドを選ぶと安心です。

- **パッチテストを行うこと**

新しい製品を全身に使う前に、赤ちゃんの腕の一部など、狭い範囲に少量を塗って、赤みやかぶれが出ないか確認します。問題がなければ、徐々に使用範囲を広げていきます。

近年は、オンラインのドラッグストアや医薬品の通信販売サイトなどでベビーケア用品を探す機会も増えていますが、新生児向け製品はとくに成分表示や安全性をしっかりと確認することが大切です。

まとめ

赤ちゃんの肌のお世話は、必ずしも特別なことをたくさんする必要はありません。新生児の肌がとてもデリケートだということを理解し、やさしく、シンプルで一貫したケアを続けていくことで、生まれたその日から健やかな肌づくりを支えることができます。

入浴の回数を控えるにすること、マイルドで香料の入っていない製品を選ぶこと、こまめなおむつケアと保湿などの基本を押さえるだけでも、肌本来のバリア機能を守るうえで大きな助けになります。

ここで紹介した科学的根拠に基づいた新生児スキンケアのポイントを取り入れることで、赤ちゃんの肌を健康でうるおいのある、守られた状態に保ちやすくなります。ただし、赤ちゃん一人ひとりの肌質や反応は異なります。

わが子の肌の様子をよく観察しながら、合うもの・合わないものを見極め、ケアの内容を調整していきましょう。

よくある質問

1. 新生児の日々のスキンケアは何から始めればよいですか。

基本は、やさしい洗浄、週1〜3回程度の入浴、ていねいなおむつ替え、必要最小限の製品使用が中心になります。刺激の強い成分は避け、肌を清潔に保ちつつ、過度な湿りや蒸れを防ぎ、赤ちゃんが快適に過ごせることを第一に考えましょう。

2. 赤ちゃんの保湿はいつ頃から始めればいいですか。

多くの小児科のガイドラインでは、日常的な保湿は生後数週間が経ってから始めることを目安とされています。生後1か月を過ぎても乾燥が気になる場合は、入浴後などに香料無添加で低刺激の保湿剤を塗り、肌のバリア機能をサポートしてあげるとよいでしょう。

3. 新生児にはどんなベビーローションを選べばいいですか。

新生児におすすめのベビーローションは、香料やアルコールが無添加で、乳児向けに処方されたものです。特定のブランド名よりも、「低刺激性」「皮膚科医または小児科医テスト済み」といった表示を確認し、赤



ちゃん向けとして設計されている製品を選ぶことが大切です。

4. 新生児の乾燥肌には何が一番よいですか。

軽い乾燥であれば、まずは入浴の頻度を見直し、ぬるま湯でやさしく洗うことを心がけます。肌がある程度落ち着いてきたら、入浴後の少し湿った肌に保湿剤を塗ることで、うるおいを保ちやすくなります。乾燥が強い、または長く続く場合は、湿疹や刺激による炎症が隠れていることもあるため、小児科医に相談しましょう。

5. 赤ちゃんの敏感な肌を安全にケアするにはどうすればよいですか。

敏感な肌を守るには、香料や着色料、刺激の強い洗浄料を避け、通気性のよい素材の服を着せること、こまめにおむつを替えることが大切です。また、新しいスキンケア製品を使うときは、まずは小さな範囲で試し、赤みやかゆみなどの反応が出ないか確認してから全身に使うようにするとよいでしょう。

免責事項

本コンテンツは教育的な情報提供を目的としたものであり、専門的な医療アドバイスの代わりとなるものではありません。新生児のスキンケアや発疹、なかなか治らない皮膚トラブルなどについて不安がある場合は、必ず小児科医または適切な医療専門職に相談してください。赤ちゃん一人ひとりの肌には個性があり、必要なケアは異なる場合があります。

参考文献

1. カナダ小児科学会. Caring For Kids: Your Baby's Skin [インターネット]. オタワ: カナダ小児科学会; 参照 2026年3月11日. 入手先: <https://Caringforkids.Cps.Ca/>
2. ノーザンリンカンシャー & グールNHS財団トラスト. Skincare For Newborn Babies [インターネット]. ノーザンリンカンシャー: ノーザンリンカンシャー & グールNHS; 2023年. 参照 2026年3月11日. 入手先: <https://www.Nlg.Nhs.Uk/Resources/Skincare-For-Newborn-Babies/>
3. 米国皮膚科学会. How To Care For Your Baby's Skin, Hair, And Nails [インターネット]. ローズモント (IL) : 米国皮膚科学会; 2021年. 参照 2026年3月11日. 入手先: <https://www.Aad.Org/Public/Everyday-Care/Skin-Care-Basics/Care/Baby-Care-Skin-Hair-Nails>
4. MyHealth Alberta. Healthy Skin For Babies [インターネット]. エドモントン (AB) : アルバータ州保健サービス; 2022年. 参照 2026年3月11日. 入手先: <https://myhealth.alberta.ca/health/pages/conditions.aspx?Hwid=Ue5135>
5. 世界保健機関 (WHO). Caring For A Newborn [インターネット]. ジュネーブ: 世界保健機関; 2022年. 参照 2026年3月11日. 入手先: <https://www.who.int/tools/your-life-your-health/life-phase/newborns-and-children-under-5-years/caring-for-newborns>



RELATED POSTS



眉間にニキビができるのはなぜ？
原因・治し方・予防法

5月 3, 2026



胸ニキビの原因とケア方法、治療
の選択肢について

5月 2, 2026



コラーゲンとゼラチンの違いを正しく理解する

4月 7, 2026



症状

老化と肌の問題

AGA/FAGA

クイックリンク

HOME

ニュース

注文方法

[ストレス管理（気分とエネルギー）](#)

[免疫力とアレルギー](#)

[体重管理](#)

[血圧](#)

[消化器系の問題](#)

[骨と関節](#)

[栄養とライフスタイル](#)

[性感染症](#)

[性機能障害（EDと早漏）](#)

[閲覧履歴](#)

[お気に入り](#)

[カート](#)

[お知らせ](#)

[新規登録](#)

[ショップに戻る](#)



「First Time Guide」初めてのガイド
【公式】お薬ショップ

